

David Richo  
Akzeptiere, was du nicht ändern kannst



David Richo

**Akzeptiere,  
was du nicht ändern kannst**

Mit buddhistischer Weisheit und  
westlicher Psychologie zu mehr  
Gelassenheit

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Maike und Stephan Schuhmacher

Anaconda

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *The Five Things We Cannot Change ... and the Happiness We Find by Embracing Them.*  
Erschienen bei Shambhala Publications, Boston, © 2005 by David Richo. Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boulder, USA. Das Buch erschien auf Deutsch zuerst 2007 unter dem Titel *Fünf Dinge, die wir nicht ändern können, und das Glück, das daraus entsteht* bei Windpferd in Oberstdorf.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2024 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: Detail aus »Save Nature. Earth Day greeting card«,  
[nadezhda\\_grapes / Freepik.com](https://nadezhda_grapes / Freepik.com)

Umschlaggestaltung: eisele grafik·design, München  
Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K., Heiligenhaus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7306-1452-5

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

# Inhalt

<b>Einführung .....</b>	<b>11</b>
Das bedingungslose Ja .....	15
Warum ich? .....	18
Gegebenheiten als Geschenke .....	20
Gegebenheiten als Gnade .....	22

## **Erster Teil: Die Gegebenheiten des Lebens**

<b>1 Alles verändert sich und endet irgendwann .....</b>	<b>31</b>
Wie wir vermeiden und annehmen .....	33
Angezogen oder abgestoßen .....	35
Älter werden: Das Bild im Spiegel ändert sich .....	40
Warum wir unbedingt die Kontrolle haben möchten .....	43
Nichts Getrenntes .....	49
Eine zweihändige Praxis .....	51
Tod und Erneuerung .....	53
<b>2 Nicht immer geht alles nach Plan .....</b>	<b>59</b>
Die Konzeption der Natur .....	64
Unsere Berufung .....	70
Das größere Leben .....	74
Alles findet in der Liebe sein Gleichgewicht .....	79
<b>3 Das Leben ist manchmal nicht gerecht .....</b>	<b>83</b>
Rache oder Versöhnung? .....	84
Warum wird einem Unschuldigen Leid zugefügt? .....	92
Die Kunst, das Ego zu zähmen .....	94
Verpflichtungen jenseits des Egos .....	97
Eine achtsame Antwort auf Ungerechtigkeit .....	100

<b>4 Leiden gehört zum Leben .....</b>	<b>103</b>
Sind wir Opfer? .....	109
Ein Ja dem Leiden, das die Natur mit sich bringt .....	113
Mit dem Schmerz anderer sein .....	117
Wenn Aufmunterung nicht funktioniert .....	123
Die trächtige Leere .....	125
<b>5 Die Menschen sind nicht immer liebevoll und loyal .....</b>	<b>131</b>
Der lebenslange Einfluss der Kindheit .....	135
Wie man auf sich acht gibt, wenn man sich anderen gegenüber öffnet .....	140
Gegebenheiten erwachsener Beziehungen .....	144
Grenzen in unseren Beziehungen – eine Checkliste .....	149
Ichlose Liebe .....	156
<b>6 Zuflucht vor den Gegebenheiten .....</b>	<b>159</b>
Religion als Zuflucht .....	159
Religion und Zuflucht zur Natur .....	167
Dreifache Zuflucht .....	172
Ablenkung oder Ressource? .....	175
Magisches Denken .....	177
Zuflucht als Hintertür .....	179
Sicherheit in der Zufluchtlosigkeit .....	182
Die Weisheit in uns .....	185

**Zweiter Teil:**  
**Ein bedingungsloses Ja**  
**zu unserer bedingten Existenz**

<b>7 Wie man zum Ja wird .....</b>	<b>191</b>
Liebende Güte .....	195

Die Übung von Tonglen .....	201
Nichts »da draußen« .....	205
Die Natur praktiziert Ja .....	207
<b>8 Ja zu Gefühlen .....</b>	<b>213</b>
Geschenke, die wir von der Natur erhalten .....	216
Wie wir uns mit Gefühlen sicher fühlen können .....	219
Liebe befreit .....	223
Wie uns Angst zurückhält .....	226
Die Lebensspanne eines Gefühls .....	231
Wie empfangen wir die Gefühle anderer? .....	234
Die Diagnose unserer Gefühle .....	236
Was Gefühle nicht sind .....	240
Gefühle sind dreidimensional .....	244
<b>9 Ein Ja zu dem, der ich bin .....</b>	<b>247</b>
Psychologische Arbeit .....	249
Die spirituelle Praxis .....	251
Mystisches Bewusstsein .....	254
Ich oder Nicht-Ich? .....	257
Ein beständiges Gefühl meiner selbst .....	262
<b>Epilog .....</b>	<b>277</b>
Die Gegebenheiten als Akte der Gnade begreifen .....	277



Für meine wunderbar liebenswerten  
Neffen und Nichten Christian, Damien und Thea  
und in zärtlicher liebevoller Erinnerung  
an meine Schwestern Gail und Linda.



# **Einführung**

Es gibt einige Dinge im Leben, über die wir keine Kontrolle haben – wahrscheinlich sind es sogar die meisten Dinge. Wir finden im Laufe unseres Lebens heraus, dass die Wirklichkeit sich weigert, sich unseren Befehlen zu beugen. Eine andere Kraft, die – manchmal durchaus mit einem gewissen Sinn für Humor – andere Pläne hat als wir, kommt ins Spiel. Wir sehen uns gezwungen loszulassen, wo wir so gern festhalten würden, und gezwungen festzuhalten, wo wir so gern loslassen möchten. Unser Leben, das Leben eines jeden von uns, enthält unerwartete Wendungen, manch unerwünschtes Ende sowie alle möglichen unerklärlichen Herausforderungen.

Reinhold Niebuhr, ein amerikanischer protestantischer Theologe, dichtete ein Gebet, das zum Eckpfeiler der modernen Selbsthilfe-Programme geworden ist: »Gott gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.« Das ist ein tiefgründender Wunsch. Doch was sind die Dinge, die wir nicht ändern können? Sind sie für jeden von uns einzigtig, oder gibt es da einige Dinge, die wir alle anerkennen und akzeptieren müssen, um in unserem Leben Frieden finden zu können?

Als Psychotherapeut, der mit Klienten arbeitet, wie auch in meinem eigenen Leben habe ich immer wieder dieselben Fragen und inneren Kämpfe auftauchen sehen. Es gibt fünf unvermeidliche Gegebenheiten, fünf unveränderliche Tatsachen, mit denen ein jeder von uns oft genug zu tun hat:

1. Alles verändert sich und endet irgendwann.
2. Nicht immer geht alles nach Plan.
3. Das Leben ist manchmal nicht gerecht.
4. Leiden gehört zum Leben.
5. Die Menschen sind nicht immer liebevoll und loyal.

Dies sind die Kernherausforderungen, mit denen wir alle uns konfrontiert sehen. Doch allzu oft versuchen wir diese Fakten in unserem Leben zu leugnen. Wir verhalten uns, als wären diese Tatsachen nicht *immer* gültig oder nicht auf *jeden* von uns anwendbar. Wenn wir uns jedoch der Anerkenntung dieser fünf grundlegenden Wahrheiten verweigern, stellen wir uns gegen die Wirklichkeit, und das Leben gerät zu einer endlosen Reihe an Enttäuschungen, Frustrationen und Leid.

In diesem Buch vertrete ich die Ihnen vielleicht etwas radikal vorkommende Ansicht, dass die fünf Gegebenheiten gar nicht so übel sind, wie sie erscheinen mögen. Das, was uns eigentlich Probleme bereitet, ist, dass wir diese Gegebenheiten fürchten und dagegen ankämpfen. Haben wir erst einmal gelernt, diese grundlegenden alltäglichen Tatsachen anzunehmen und zu schätzen, dann werden wir begreifen, dass sie genau das sind, was wir brauchen, um Mut, Mitgefühl und Weisheit zu erlangen – kurz gesagt, um *wirklich* glücklich zu werden.

Eine Gegebenheit ist eine Tatsache des Lebens, über die wir keine Macht haben. Sie ist etwas, das wir nicht ändern können, das in der Natur der Dinge liegt. So gesehen, gibt es im Grunde sehr viele Gegebenheiten. Außer den fünf unangenehmen oben angeführten gibt es auch schöne Gegebenheiten: Wir erfahren Wonne, unsere Hoffnungen werden

manchmal übertragen, wir entdecken einzigartige innere Gaben, die Dinge rücken sich irgendwie zurecht, das Glück ist uns hold und Wunder an Heilung geschehen.

Außerdem gibt es Gegebenheiten, die nur für uns als Individuen gelten: unser Körper, unsere Gestalt und Persönlichkeit, unsere einzigartigen psychischen und geistigen Gaben oder Grenzen, unser Temperament, unsere genetische Zusammensetzung, unser Intelligenzquotient, unser konventioneller oder unkonventioneller Lebenswandel, ob wir introvertiert oder extrovertiert sind und so weiter.

Tatsächlich haben wir es ständig mit Gegebenheiten zu tun, was wir auch tun und wohin wir auch gehen. Wenn wir einen Arbeitsplatz haben, besteht die Gegebenheit darin, dass wir befördert oder gefeuert werden können – oder alle möglichen Optionen dazwischen. Eine Gegebenheit in einer Beziehung kann sein, dass sie ein Leben lang hält oder mit dem nächsten Telefonanruf endet.

Ich habe festgestellt, dass alles, was unserem sogenannten Ego den Kampf ansagt, eine machtvolle Quelle der Transformation und inneren Evolution ist. Die fünf einfachen Tatsachen des Lebens bieten dem mächtigen Ego, das die totale Kontrolle für sich beansprucht, Paroli und versetzen es in Angst und Schrecken. Das Leben geschieht uns auf seine ihm eigene Weise, so sehr wir auch protestieren und versuchen mögen, ihm aus dem Weg zu gehen. Niemandem sind die unerbittlichen Gegebenheiten des Lebens jemals erspart geblieben. Wenn wir nicht bereit sind, sie zu ertragen, dann fügen wir unserem Leben unnötigen Stress hinzu, weil wir auf verlorenem Posten kämpfen.

In diesem Buch werde ich erklären, warum wir angesichts der Gegebenheiten unseres Lebens nicht zu verzweifeln brauchen. Wir können lernen, das Leben zu seinen Be-

dingungen anzunehmen. Wir können diese Bedingungen sogar befriedigend finden. Wir brauchen dem Himmel nicht zu zürnen. Wir müssen nicht verlangen, dass mit uns eine Ausnahme gemacht wird, oder müssen Zuflucht bei einem Glaubenssystem suchen, das die Wucht der Gegebenheiten dämpft, indem es uns ein Paradies ohne solche »Unannehmlichkeiten« verspricht. Wir können uns ein gesundes und authentisches Leben gestalten, indem wir Ja zum Leben sagen, so wie es ist. Und in der Tat ist unser Weg eben das, »was ist«.

Die Geschichte von Buddhas Erleuchtung illustriert, dass die Gegebenheiten eines Lebens die Grundlage von Wachstum und Transformation sind. Der Buddha wurde als der indische Prinz Siddhârtha Gautama geboren. Sein Vater, der König, versuchte, ihm die Begegnung mit allem Schmerz und jeglichen Unannehmlichkeiten zu ersparen. Er versuchte eine perfekte Umgebung für Siddhârtha zu schaffen, indem er ihm alle erdenklichen Befriedigungen verschaffte und ihn von allem Unangenehmen abschirmte. Doch eines Tages wollte der junge Prinz wissen, was hinter den Palastmauern läge. Als er sich hinauswagte, begegnete er schon bald zum ersten Mal Krankheit, Alter und Tod – den natürlichen Umständen eines jeden Lebens. Dieser Anblick berührte ihn tief und brachte ihn dazu, sich auf eine spirituelle Reise zu machen, die ihn letztlich zur Erleuchtung führte. Seine legendäre Transformation begann, als er sich den Gesetzen des Lebens mit Neugier und Mut stellte.

Seit jeher haben die fünf Gegebenheiten die Menschen vor Rätsel gestellt und ihnen Kummer bereitet. Die Religionen bieten Antworten auf Mysterien wie diese. Ich werde in diesem Buch immer wieder Lehren des Buddhismus und

anderer Weltreligionen heranziehen. Die spirituellen Traditionen bieten uns wertvolle Hilfsmittel, Modelle und Inspirationen, mit deren Hilfe wir uns den Gegebenheiten des Lebens mit Offenheit und Gelassenheit zu stellen vermögen. Ich werde mich besonders auf die buddhistische Tradition stützen, da diese besonderen Wert darauf legt, dass wir unsere Illusionen durchschauen und uns dem Leben stellen, damit wir das, was in uns angelegt ist, verwirklichen können.

## **Das bedingungslose Ja**

Jede der Gegebenheiten oder Bedingungen unserer Existenz wirft die Frage nach unserem Schicksal auf. Sind wir hier, um unseren Willen zu bekommen oder um mit dem Fluss des Lebens zu fließen? Sind wir hier, um sicherzustellen, dass alles nach unseren Plänen verläuft, oder um auf die Überraschungen und Synchronizitäten, die uns neue Perspektiven eröffnen, zu vertrauen? Sind wir hier, um sicherzustellen, dass uns niemand übers Ohr haut, oder sind wir hier, um aufrichtig und liebevoll zu sein? Sind wir hier, um Schmerz zu vermeiden, oder um mit ihm umzugehen, an ihm zu wachsen und durch ihn zu lernen, mitfühlend zu sein? Sind wir hier, um von allen loyale Liebe zu empfangen oder um selbst aus vollem Herzen zu lieben?

Die alten Römer sprachen von *Amor fati*, der Tugend, sein Schicksal zu lieben. Einigen von uns fällt es schwer, mit den Ängsten, die durch unsere Lebensumstände hervorgerufen werden, umzugehen. Wir kämpfen gegen diese Umstände an. C. G. Jung hat die Methode, mit diesen Ge-

gebenheiten umzugehen und sie zur Erfüllung unseres Schicksals zu nutzen, besonders deutlich formuliert. Seiner Ansicht nach sollten wir die Gegebenheiten mit einem bedingungslosen Ja zu dem, was ist, annehmen, ohne subjektive Proteste. Das wäre dann nicht nur eine Akzeptanz der Bedingungen der Existenz, sondern auch eine Akzeptanz *unserer eigenen Natur*, so wie sie ist. Ein solches Ja ist die Bereitschaft, ohne ein Kissen als Polster auf dem Boden der konkreten Wirklichkeit zu landen. Ein solches Ja macht uns flexibel, stimmt uns auf eine sich ständig verändernde Welt ein und öffnet uns für alles, was das Leben uns bringen mag. Ein solches Ja ist keine stoische Ergebenheit in den Status quo, sondern eine mutige Hingabe – eine Anpassung an die Wirklichkeit.

Trauen wir der Wirklichkeit erst einmal mehr als unseren Hoffnungen, dann wird unser Ja zu einem »Sesam öffne dich« für spirituelle Überraschungen. In diesem Buch werde ich aufzeigen, wie wir die spirituellen Reichtümer entdecken können, die in unseren schwierigsten Herausforderungen verborgen liegen.

Das »Ja« ist der tapfere Verbündete der Gelassenheit; das »Nein« ist der verängstigte Komplize der Angst. Wir finden Hilfe, indem wir Ja sagen und den Gegebenheiten mit Achtsamkeit begegnen – das heißt, durch Furchtlosigkeit und mit geduldiger Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick. Unterstützt werden wir dabei von der Natur, der Psychologie, den religiösen Traditionen und der spirituellen Praxis. Dies sind die Ressourcen und Werkzeuge, die auf den folgenden Seiten präsentiert werden.

Hamlet spricht von den »tausend Stößen, die unsers Fleisches Erbteil sind«, eine poetische Definition der Gegebenheiten des Lebens. Wenn uns etwas mit jenem schmerzhaften

dumpfen Aufprall der unveränderbaren Lebensumstände zustößt, können wir uns fragen: »Was kann ich hierbei lernen? Wozu ist dies gut?« Wir können lernen, darauf zu vertrauen, dass den Gegebenheiten des Lebens ein transformatives oder evolutionäres Potenzial innewohnt.

Manchmal mag es uns so vorkommen, als wären die Gegebenheiten des Lebens grausame Streiche, die uns ein rachsüchtiges Universum spielt. Sie können uns wie eine Bestrafung für einen Eigensinn erscheinen, den wir geerbt, aber nicht verursacht haben. Sie mögen sogar wie boshaftes Tricks aussehen, die uns das Leben vergällen sollen. Aus antiquierter theologischer Sicht werden sie als Strafe angesehen, die ein rachsüchtiger Gott uns aus dem Garten Eden Vertriebenen für unsere »Erbsünde« auferlegt hat. Das bedingungslose Ja mit seinem impliziten Vertrauen auf die Nützlichkeit der Gegebenheiten für unser Wachstum schneidet durch diese, auf Angst gegründete, Anschauung des Lebens hindurch. Zur Wirklichkeit, zu den Dingen, die wir nicht ändern können, Ja zu sagen – das ist, als entschlösse sich ein Reiter, sich im Sattel umzudrehen und endlich in die Richtung zu sehen, in die das Pferd läuft. Auf diese Weise im Sattel zu sitzen ist Achtsamkeit, eine Würdigung des Hier und Jetzt ohne Ablenkung durch Furcht und Begehrten. Achtsamkeit ist ein bedingungsloses Ja zu dem, was ist und wie es ist. Wir begegnen unseren Problemen im Hier und Jetzt, ohne zu protestieren oder jemandem die Schuld zu geben. Ein solches Ja ist bedingungslos, weil es frei ist von Konditionierung durch das neurotische Ego, frei von Furcht, Begehrten, Kontrolle, Urteilen, Klagen, Erwartung. Wenn wir achtsam sind, begegnen wir jedem Augenblick mit Offenheit, Neugier und Freundlichkeit. Achtsamkeit ist sowohl ein Seinszustand als auch eine tägliche spirituelle Praxis, eine Form der Meditation.

## **Warum ich?**

Sehen wir uns mit einer der Gegebenheiten des Lebens konfrontiert, so fragen wir vielleicht: »Warum passiert solch eine schreckliche Sache ausgerechnet einem guten Menschen wie mir? Ich hätte doch wirklich Besseres verdient.« Die achtsame Version der Frage lautet: »So ist es also gekommen. Und was nun?« Wir werden bemerken, dass wir glücklicher sind, wenn wir das, was wir am Leben nicht mögen, als eine Gegebenheit des Lebens akzeptieren. Unser achtsames Ja ist ein Eintritt in dieses schützende Paradox.

Wenn wir den Dingen, die wir nicht ändern können, uneingeschränkt zustimmen, sagen wir Ja zu uns selbst, so wie wir sind in unserer sich unaufhörlich entfaltenden Autobiografie. Die Bedingungen der Existenz sind unsere persönlichen Erfahrungen und keine fremden Kräfte oder Hürden, die man vermeiden muss. Sie sind auch die universellen Erfahrungen aller Menschen. Alle Menschen, die je gelebt haben, sind diesen fünf Hauptgegebenheiten begegnet. Das macht sie zu einem Teil des Menschseins, und daher sind sie ein *notwendiger* Teil. Wenn wir schließlich die Gegebenheiten als Erweiterungen unseres menschlichen Da-seins annehmen, sagen wir nicht aus Resignation oder zur Beschwichtigung Ja zu ihnen. Wir sagen Ja zu den *Bestandteilen* unseres eigenen Menschseins.

Alle Gegebenheiten des Lebens basieren auf einer grundlegenden Tatsache: Jedem von uns kann alles nur Mögliche widerfahren. Das ist die Gegebenheit der Gegebenheiten. Den meisten von uns fällt es schwer, wirklich daran zu glauben, dass dies auch auf uns selbst zutrifft. Wir meinen, richtig großes Glück oder sehr großes Pech stieße nur anderen Menschen zu, nicht aber uns selbst. Voll und ganz daran

zu glauben, dass uns jederzeit alles passieren kann, ist eine ausgesprochen erwachsene Errungenschaft, und sie gewährt uns zwei wundervolle Geschenke. Erstens lassen wir ab von der Ansicht, unser Ego sei privilegiert, es habe Anrecht auf Sonderbehandlung. Wir lassen von dem kindischen Glauben ab, ein Retter – sei er nun überweltlicher oder weltlicher Natur – würde kommen und für uns eine Ausnahme machen, sodass uns die harten Schläge des Lebens erspart bleiben. Zu glauben, dass uns alles passieren kann, hilft uns außerdem, demütig zu sein und Kameradschaft gegenüber unseren Mitmenschen zu empfinden. »Nichts Menschliches ist mir fremd«, schrieb der römische Dichter Terenz im zweiten Jahrhundert vor Christi. Es hat etwas Tröstliches, zu einer großen Familie zu gehören, mit allen anderen im selben Boot zu sitzen, ganz gleich wie hart das Leben werden mag.

Die Gegebenheiten des Lebens sind ein Schlüssel zu unserer persönlichen Evolution. Nach der traditionellen buddhistischen Sicht ist die Geburt als Mensch ein großer Segen. Im menschlichen Bereich, heißt es, gäbe es für uns genau die richtige Mischung von Leid und Freude, die es uns erlaubt zu erwachen, zur Erleuchtung zu gelangen. Mit anderen Worten, die Gegebenheiten des Lebens liefern uns genau jene Mischung von Erfahrungen, die wir brauchen, um aufzuwachen.

Allen Dingen wohnt der natürliche, nicht zu unterdrückende Drang inne, sich zu entwickeln, das heißt, innerhalb der sich wandelnden Bedingungen ihrer Umgebung ihr volles Potenzial zu erreichen. Darum ist auch die Hoffnung, die uns so oft tröstet, kein närrisches Hirngespinst. Hoffnung ist eine authentische Reaktion auf die dem Leben innenwohnende Tendenz zur Erfüllung. Ein bedingungsloses – das